



SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR: VIVÊNCIAS DO ESTÁGIO BÁSICO EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE EM JACOBINA-BA

Adryelle Lima Coelho; José Carlos Lima de Menezes; Isabela Brito Gonçalves; Maíra Souza Pereira; MSc. Martina Indira Jesus da Silva (Orientadora).

Faculdade Ages

Psicologia, Jacobina, martina.silva@ulife.com.br

Introdução

O trabalho é fonte de identidade e realização, mas pode gerar sofrimento quando marcado por sobrecarga e falta de reconhecimento. Profissionais da saúde, expostos diariamente a altas demandas, estão especialmente vulneráveis ao adoecimento psíquico. Nesse contexto, a Psicologia tem papel fundamental na promoção do cuidado e na construção de espaços de escuta no ambiente laboral.

Objetivos

Relatar a experiência vivenciada no estágio básico em Psicologia realizado em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) de Jacobina-BA, refletindo sobre a saúde mental dos trabalhadores e as dinâmicas de sobrecarga e convivência observadas na equipe.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido entre outubro e dezembro de 2024, envolvendo observações diretas, diários de campo e dinâmicas de grupo com os profissionais da UBS. As atividades — “Copo das Funções” e “Balão da Sobrecarga” — promoveram momentos de reflexão e diálogo sobre a distribuição das tarefas e o impacto da rotina no bem-estar coletivo.

Resultados

As dinâmicas possibilitaram a conscientização sobre o acúmulo de funções, revelando sentimentos de cansaço e desvalorização entre os trabalhadores. O espaço de escuta fortaleceu vínculos e estimulou a empatia entre os membros da equipe. A experiência também favoreceu o desenvolvimento de habilidades profissionais nas estagiárias, como escuta ativa e manejo grupal, aproximando teoria e prática.

Conclusões

O estágio demonstrou que o cuidado com a saúde mental do trabalhador é essencial à qualidade do serviço e às relações interpessoais. A inserção da Psicologia no contexto institucional contribui para a humanização do trabalho e para o fortalecimento das equipes. A experiência reafirma o valor do estágio como espaço formativo e transformador, voltado à promoção de saúde e ao cuidado ético no cotidiano profissional.

Bibliografia



Agradecimentos

Aos trabalhadores da UBS que nos acolheram e se permitiram vivenciar todo o processo de estágio. À Prefeitura Municipal de Jacobina pela parceria.